

selbst oder wer anders?

Diese Frage stellen wir uns wohl öfter, besteht doch die **längste BEZIEHUNG** unseres Lebens mit uns selbst. Das möge doch eine *gute* sein! Wir spielen uns aber oft in den Vordergrund, stehen uns manchmal selbst im Weg und finden es zeitweise ziemlich anstrengend, wir *persönlich* zu sein. Je mehr wir jedoch mit uns selbst in zärtliche Berührung kommen, umso reichhaltiger und erfüllter wird unser Leben. Daraus gedeihen auch gute Beziehungen zu anderen.

Versuchen wir *herzhaft* über aufkommende Fragen nachzudenken und hilfreiche Ant-Worten zu finden:

Wie können wir liebe-voll mit uns selbst umgehen, statt uns hart zu begegnen und uns das Leben schwer zu machen?

Wie sehr kann ICH als Persönlichkeit – und nicht als Teil des Mainstreams – wirken, in dem ich meine eigenen Grundbedürfnisse wahrnehme und nicht bloß suggerierten Ansprüchen und Rechten nachlaufe?

Wer und was kann uns helfen, das rechte Maß an Selbst-Beziehung zu finden und uns von einem schädlichen Perfektionismus zu befreien?

Vielfach stellen wir an uns selbst zu hohe Erwartungen und glauben, erfolgreicher, schlanker – ebenso wie der andere – sein zu müssen, um der

fragwürdigen **SELBSTOPTIMIERUNG** unserer Gesellschaft zu folgen. Andauernd höher, schneller und weiter soll es gehen. – Ist man indessen mit sich selbst im Reinen, kann man sich auch Schwächen eingestehen, ohne sich dabei schlecht zu fühlen. Das bedeutet, ich kann mir auch selbst verzeihen, wenn es einmal nicht so gut läuft. Ich mag mich, wie ich bin!

Leider weichen wir uns oft selbst aus. Wir folgen häufig vorschnell der Masse, übernehmen **WERTE und ZIELE** der Gesellschaft, ohne diese recht anzuzweifeln. Das birgt die Gefahr in sich, dass unsere Selbst-Beziehung vermehrt fremdbestimmt wird und wir zunehmend manipulierbarer werden. – Lernen wir uns stattdessen selbst näher kennen. Auch wenn **unsere INNENWELT** uns vielleicht verängstigt, unangenehme Fragen aufwirft und das bisherige Lebenskonzept infrage stellt. Nehmen wir uns regelmäßig und bewusst Zeit in Kontakt mit uns selbst zu kommen. Schaffen wir eine freundschaftliche Beziehung mit Würde und Freiheit, um unserem Wesen entsprechend zu leben, anstatt gelebt zu werden. – Unser Schöpfer-GOTT hat uns dazu die notwendigen Gaben auf den Lebensweg mitgegeben, die wir auch als Auf-Gaben erkennen mögen.

– weitere Denk-Anstöße findest du auch im online-Buch

Kommen wir darüber auch mit unserem HERR-GOTT ins Gespräch:

Guter GOTT, ich nehme deine Stimme wahr:
 Mein liebes Kind! Wie jeder Mensch hast auch du einen unvertretbaren Auftrag in dieser Welt und gibst ihr damit ein besonderes Gepräge. Du musst nicht immer ‚mehr' oder ‚größer' werden. Du hast bereits alles in dir, was du brauchst, um es im Vertrauen auf mich zur Entfaltung zu bringen. Lebe du dein dir geschenktes Leben. Fürchte dich nicht, hab Mut und bleib in meiner Liebe!

DU, mein HERR, ich möchte dir sagen:
Hilf mir, eine starke Beziehung zu mir selbst aufzubauen mit der Hoffnung auf deine Hilfe und Begleitung; die rechte Distanz zur ‚virtuellen Welt' zu finden, die mir nicht selten über die Werbung und den Medien aller Art eine Scheinwelt vorspielt. Lass mich so leben, dass es sich ‚im meinem Inneren gut anfühlt' und nicht so, dass es ‚von außen gut aussieht'. Lass mir immer wieder bewusstwerden: ein gesundes Selbstbild erwächst aus der Balance aus Zuversicht und Demut, das heißt nicht zu klein von mir zu denken, aber auch nicht zu

übertreiben. Ich will mir Zeit für mich nehmen, um mit mir selbst ins Reine zu kommen und meine einzigartigen Aufgaben, die DU für mich vorgesehen hast, zu erfüllen. Sie umfassen das, was ich bin, und das, was ich tue, und sind das, wozu DU mich letztlich geschaffen hast. Lass mich auch lernen, mit Ich auch Du und Wir mitzubedenken. DU bist mein Friede, meine Hoffnung und meine Freude. Dir sei Lob und Dank. Halleluja!

Hören wir auf die Botschaft unseres Schöpfers und *‚nehmen wir ihm bei seinem Wort‘*, das er uns für *liebe-volle* Beziehungen und *rechte* Ant-Worten anbietet:

Klick dazu z.B. auf folgende Bibelstellen (es gibt noch viele andere!): Röm 12,6 oder Ps 19,14
Den Text aus der heutigen *‚Tages-Zeitung‘ samt Kommentar – zum Lesen wie zum Hören* – findest du unter: www.evangeliumtagfuertag.org

bleib im Gespräch – lebe in *liebe-voller* Beziehung!

© 2026 ANTONIUS
Impressum · Datenschutz